

Утверждаю:

Согласовано:

Директор ООО Столовая № 41

Директор МАОУ Лицей № 159

Н.С. Аристова

Ю.В. Аничкина



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия 01.09.2025 - 31.12.2025 г.

**Комплекс за счет средств субсидии бесплатное питание
для детей с диагнозом непереносимость глютена
1 - 4 класс, 108,64 руб.**

Глановое меню по категории питающихся

Параметры: Организация: ООО Столовая № 41 г. Екат...

Категория питающихся: 1-4 классы безглютеновое

Тип планового меню: 108-64 (1-4) 1 смена

Организация		Категория питающихся											
Название		№ рецепта											
1-4 классы		Вес порции	Кал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
1 нед. Понедельник													
Завтрак		500	487,21	19,05	18,01	63,63	225,80	0,17	3,85	3,20	171,01	71,82	415,95
Яйцо вареное, 1 шт		90	128,70	11,30	8,56	0,64	144,00		3,85	3,20	171,01	71,82	415,95
Каша пшеничная молочная с маслом, кг		210	296,75	7,49	9,40	48,22	81,73	0,17	0,17	1,50	118,51	60,48	236,67
Чай лимонный с сахаром, кг		200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
1 нед. Вторник													
Завтрак		500	356,62	13,76	18,27	37,03	133,07	0,19	82,86	2,47	89,34	34,52	226,27
Смесь овощная с яйцом, кг		200	243,10	13,30	18,05	8,15	130,07	0,16	82,86	2,47	89,34	34,52	226,27
Чай с сахаром, кг		200	61,52	0,20	0,05	15,07			78,16	2,36	83,19	29,52	215,27
Фрукт, кг		100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	0,10	0,02	0,15		
1 нед. Среда													
Завтрак		500	520,49	22,13	18,98	69,00	240,30	0,59	8,11	2,31	39,34	169,69	374,11
Закуска из огурцов свежих с подсолнечным маслом, кг		50	51,70	0,29	5,05	1,63	2,25	1,26	0,15	0,48	7,28	5,85	10,80
Поджарка из свинины без glutena, кг		90	157,55	14,07	8,96	4,63	211,10	0,47	3,17	0,48	18,88	21,86	157,97
Каша гречневая рассыпчатая, кг		160	249,47	7,52	4,92	47,97	26,88	0,13		1,63	11,28	141,44	204,26
Чай лимонный с сахаром, кг		200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
1 нед. Четверг													
Завтрак		500	413,97	7,23	9,13	78,54	80,84	0,10	4,86	0,95	107,69	71,44	180,36
Каша Ассорти (греча, рис) с маслом, кг		200	300,46	6,77	8,90	49,66	77,84	0,07	0,16	0,83	101,54	66,44	169,36
Чай с сахаром, кг		200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Фрукт, кг		100	52,00	0,26	0,17	13,81	3,00	0,03	0,10	0,10	6,00	5,00	11,00
1 нед. Пятница													
Завтрак		500	470,96	21,50	31,13	25,62	263,70		7,24	2,69	241,45	40,80	398,60
Закуска из помидоров и огурцов с маслом, кг		100	104,60	0,68	10,14	3,37	19,30		7,24	2,69	241,45	40,80	398,60
Омлет натуральный, кг		200	279,84	18,97	19,95	4,78	230,40		6,88	0,29	12,17	10,90	21,60
Чай с молоком, кг		200	86,52	1,85	1,04	17,47	14,00		0,16	2,38	169,14	24,40	331,00
1 нед. Понедельник													
Завтрак		500	472,48	12,29	19,19	62,39	163,65	0,09	1,77	2,64	213,88	85,05	229,27
Закуска из морской капусты с яйцом, кг		100	472,48	12,29	19,19	62,39	163,65	0,09	1,77	2,64	213,88	85,05	229,27
Каша рисовая молочная с маслом, кг		200	130,80	6,48	9,56	5,11	75,00	0,05	1,50	2,26	109,20	65,90	110,10
Чай с сахаром, кг		200	280,17	5,60	9,57	42,21	88,65	0,04	0,17	0,37	104,53	19,15	119,17
1 нед. Вторник													
Завтрак		500	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
Чай лимонный с сахаром, кг		200	411,24	18,73	13,99	55,39	414,86	0,09	13,00	0,68	136,56	23,49	192,44
Залепоканка творожно-морковная без glutena, кг		150	271,48	18,09	13,68	19,91	410,29	0,04	2,42	0,47	125,66	15,45	174,86
Чай лимонный с сахаром, кг		200	61,76	0,25	0,06	14,77	0,07		3,68	0,06	1,90	0,54	1,08
Фрукт, кг		150	78,00	0,39	0,26	20,72	4,50	0,05	6,90	0,15	9,00	7,50	16,50
2 нед. Среда													
			538,76	20,08	19,33	69,72	239,73	0,12	0,37	2,65	215,10	59,10	393,46

Завтрак	Молоко вареное, 1 шт	500	538,76	20,08	19,33	69,72	239,73	0,12	0,37	2,65	215,10	59,10	393,46
	Каша Дружба (пшено, рис) с маслом, кг	90	128,70	11,30	8,56	0,64	144,00			1,64	50,60	10,80	178,20
	Чай с молоком, кг	210	323,54	6,93	9,73	51,61	81,73	0,12	0,17	1,00	104,35	42,80	169,26
		200	86,52	1,85	1,04	17,47	14,00		0,20	0,02	60,15	5,50	46,00
2 нед. Четверг													
Завтрак	Картофельное пюре 2, кг	500	318,16	18,04	7,52	45,75	485,00	0,19	30,08	1,99	123,55	80,47	293,91
	Филе минтая запечённое в омлете, кг	160	131,35	3,60	2,61	25,08	20,16	0,14	27,00	1,13	45,55	34,10	293,91
	Чай с сахаром, кг	90	104,79	13,77	4,74	0,81	47,34		0,03	0,69	61,35	40,37	176,31
	Закуска морковные палочки, кг	200	61,52	0,20	0,05	15,07			0,10	0,02	0,15		
2 нед. Пятница													
Завтрак	Закуска из помидоров и огурцов с маслом, кг	50	20,50	0,47	0,12	4,79	417,50	0,05	2,95	0,15	16,50	6,00	17,50
	Омлет с сыром, кг	500	466,56	21,09	31,84	23,36	251,75		7,14	2,58	240,12	36,95	385,90
	Чай Каркаде с сахаром, кг	100	104,60	0,68	10,14	3,37	19,30		6,88	0,29	12,17	10,90	21,60
		200	300,44	20,21	21,66	4,92	232,45		0,16	2,27	227,80	26,05	364,30